

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Trần Trọng Hiếu¹

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực TĐTT, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn về môn Võ thuật Công an Nhân dân tại trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (CĐ CSND I), chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập và 07 test đánh giá trình độ Kỹ thuật đòn tay (KTĐT) cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật đòn tay, nam học viên, môn võ thuật công an nhân dân, trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân I...

Summary: Utilizing standard scientific research methods in the field of Physical Education, and drawing from both theory and practical experience in the field of People's Public Security martial arts at the People's Police College I, we have identified 19 exercises and 7 tests to assess the technical proficiency of hand techniques for male students majoring in People's Public Security martial arts at the People's Police College I.

Keywords: Exercises, hand technique, male students, People's Public Security martial arts, People's Police College I.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I đã thực hiện nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay nhà trường đã tổ chức học môn Võ thuật công an nhân dân cho học viên nhằm đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu... Tuy nhiên, thực tế giảng dạy tại trường cho thấy môn Võ thuật Công an nhân dân tại CĐ CSND I được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại bài tập khác nhau vì vậy trình độ kỹ thuật và thể lực của học viên còn nhiều hạn chế, đặc biệt là kỹ thuật đòn tay của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I. Do đó, việc hoàn thiện bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I sẽ giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu. Nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật Công an nhân dân đã có các tác giả như: Lê Thị Hoài Phương (2002), Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ vận động viên Karatedo lứa tuổi 16 - 18; Trần Tuấn Hiếu (2004), Nghiên

cứ sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karatedo (từ 12 - 15 tuổi); Trịnh Văn Giáp (2016), Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực môn võ thuật Công an nhân dân cho nam sinh viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy; Bùi Trọng Phương (2020), Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho nam học viên môn Võ thuật Công an nhân dân cho nam Học viên CĐ CSND I

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu

1. Trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân I

hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật công an. Số phiếu phát ra 25 phiếu và thu về được cả 20. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Các bài tập đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để nâng cao hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CD CSND I. Kết quả đã lựa chọn được 19 bài tập bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1: Bài tập bài tập thể lực (05 bài tập)
- + Nhóm 2: Bài tập bài tập kỹ thuật (14 bài tập).

Cách tổ chức tiến hành các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Leo dây 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Bật nhảy adam 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Chạy ziczác 30m (5 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chạy 1500m (1 lần, nghỉ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Bài tập đơn kỹ thuật tại chỗ 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Bài tập kết hợp thực hiện kỹ thuật tay và di chuyển tấn 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Bài tập thực hiện kỹ thuật đâm, đánh trở vào đích 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Bài tập phối hợp thực hiện các kỹ thuật tay vào đích 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Bài tập thực hiện kỹ thuật chặt, chém vào hình nộm 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Đánh xúc nách quạt ngã liên tục 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Bài tập thực hiện phối hợp các kỹ thuật tấn công tay vào hình nộm 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Bài tập thực hiện các kỹ thuật với dây chun 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút,

nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Bài tập kỹ thuật tay với bịt tập 60s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Đánh gió thực hiện các kỹ thuật tay 60s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Tấn công kỹ thuật tay đơn lẻ theo hàng dọc cả hàng phục vụ 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Tấn công kỹ thuật tay phối hợp theo hàng dọc cả lớp phục vụ 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Tấn công đòn tay với mục tiêu cố định 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Tấn công đòn tay với mục tiêu di động 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CD CSND I

2.2.1. Sử dụng test đánh giá hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CD CSND I

Để đánh giá hiệu quả KTĐT cho nam học viên môn Võ thuật Công an nhân dân trường cao đẳng CSND I nghiên cứu sử dụng 7 test đánh giá gồm:

1. Đấm thẳng vào đích 15s (lần)
2. Nhảy dây 60s (số lần)
3. Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)
4. Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)
5. Phối hợp đâm móc và chặt thuận tay 30s (lần)
6. Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần)
7. Phối hợp đâm móc và chặt trái tay 30s (lần)

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 nam học

viên môn Võ thuật Công an nhân dân trường CĐ CSND I tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 20 học viên tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 20 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: CĐ CSND I.

2.3. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ KTĐT của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ KTĐT của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ KTĐT của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ KTĐT của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại CĐ CSND I.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá KTĐT cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá KTĐT của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{\text{tính}}$	P
		\bar{x}_A	$\pm\delta$	\bar{x}_B	$\pm\delta$		
1.	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	40.7	2.25	39.8	2.21	1.91	>0.05
2.	Nhảy dây 60s (số lần)	27.9	1.52	27.3	1.48	1.55	>0.05
3.	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	55.58	3.24	56.08	3.31	0.87	>0.05
4.	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	53.49	3.63	53.68	3.58	0.32	>0.05
5.	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	24.63	1.53	24.76	1.48	0.34	>0.05
6.	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	22.98	1.42	23.12	1.4	0.37	>0.05
7.	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	46.42	2.62	46.76	2.58	0.67	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test KTĐT của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t _{tính}	P
		\bar{x}_A	$\pm\delta$	\bar{x}_B	$\pm\delta$		
1.	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	41.48	2.42	44.7	3.25	6.05	<0.05
2.	Nhảy dây 60s (số lần)	28.03	1.56	30.9	1.52	7.31	<0.05
3.	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	56.89	3.52	58.58	3.24	2.91	<0.05
4.	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	54.76	3.67	57.49	3.63	4.52	<0.05
5.	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	26.07	1.65	28.63	1.33	6.63	<0.05
6.	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	23.13	1.48	25.98	1.32	7.62	<0.05
7.	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	47.81	2.47	49.42	2.62	3.19	<0.05



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường cao đẳng CSND I (2023), *Dự thảo Chương trình môn học Võ thuật Công an nhân dân*, Trường cao đẳng CSND I.
2. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Tập bài giảng “ Kỹ thuật Võ thuật Công an nhân dân ”*, Hà Nội

3. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Tập bài giảng “ Chiến thuật Võ thuật Công an nhân dân ”*, Hà Nội

4. Tổng cục xây dựng lực lượng Công an nhân dân (2009), *Võ thuật Công an nhân dân (dùng cho các trường Công an nhân dân)*, Nxb Công an nhân dân, Hà nội.

5. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2013), *Giáo trình “ Lý luận chung và Kỹ thuật Võ thuật Công an nhân dân ”*, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: “*Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đòn tay cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I*”. Tác giả: ThS. Trần Trọng Hiếu, tại Trường CĐ CSND I, năm 2018.

Ngày nhận bài: 10/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.